

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS DENGAN  
PENGENDALIAN DIRI PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Tasawuf dan Psikoterapi (S.Ag)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

**Oleh:**

**Santina**

**1531060017**

**Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1441 H/2019 M**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS DENGAN  
PENGENDALIAN DIRI PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Tasawuf dan Psikoterapi (S.Ag)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

**Oleh:**

**Santina**

**1531060017**

**Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi**

**Pembimbing 1 : Dr. M.Afif Anshori, M.Ag**

**Pembimbing 2 : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1441 H/2019 M**

## **ABSTRAK**

### ***HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP PENGENDALIAN DIRI PADA MAHASISWA***

**Oleh**

**Santina**

**1531060017**

Pengendalian diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dan lingkungannya dan juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelolah faktor-faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi. Selanjutnya ada dari puasa senin kamis yang merupakan variabel bebas dari penelitian ini. Puasa senin kamis adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT, karena memiliki manfaat dan keistimewaan tersendiri bagi yang melaksanakannya. Manfaat dari puasa senin kamis salah satunya mampu mengendalikan diri agar hidup lebih terarah.

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja dengan pengendalian diri pada mahasiswa UIN Raden Intan Lampung, Responden dalam penelitian ini berjumlah 57 mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala pengendalian diri dan skala intensitas puasa senin kamis. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *korelasi product moment* dengan bantuan *software SPSS 17,0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa, dimana nilai koefisien korelasi  $r = 0,479$  dengan signifikan  $0,001$  dimana  $p < 0,01$ . Sumbangan efektif (SE) variabel intensitas puasa senin kamis terhadap pengendalian diri sebesar 23% ditunjukkan oleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,230.

Kata kunci : Pengendalian Diri, Intensitas Puasa Senin Kamis





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan  
Pengendalian Diri Pada Mahasiswa**

**Nama : Santina**

**NPM : 1531060017**

**Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi**

**Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Dr. M. Afif Anshori, M.Ag**  
**NIP.196003131989031004**

**Nugroho Arief Setiawan, M.Psi, Psikolog**  
**NIDN.2004028703**

**Mengetahui,**

**Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi**

**Agung Muhammad Iqbal, M.Ag**  
**NIP.1972072552003121003**





KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS DENGAN PENGENDALIAN DIRI PADA MAHASISWA.**  
Disusun oleh: **SANTINA**, NPM : 1531060017, Prodi : **TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**, Fakultas : **USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**, telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal :

**TIM PENGUJI**

Ketua : Agung Muhammad Iqbal, M.Ag

Sekretaris : Willia Novi Aryani, M.A

Penguji Utama : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji I : Dr. M. Afif Anshori, M.Ag

Penguji II : Nugroho Arief Setiawan, M.Psi, Psikolog (.....)

*(Handwritten signatures of the examiners)*

**DEKAN**  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. M. Afif Anshori, M.Ag  
NPM: 196003131989031004



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Mengenai *Transliterasi* Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

### 2. Vokal

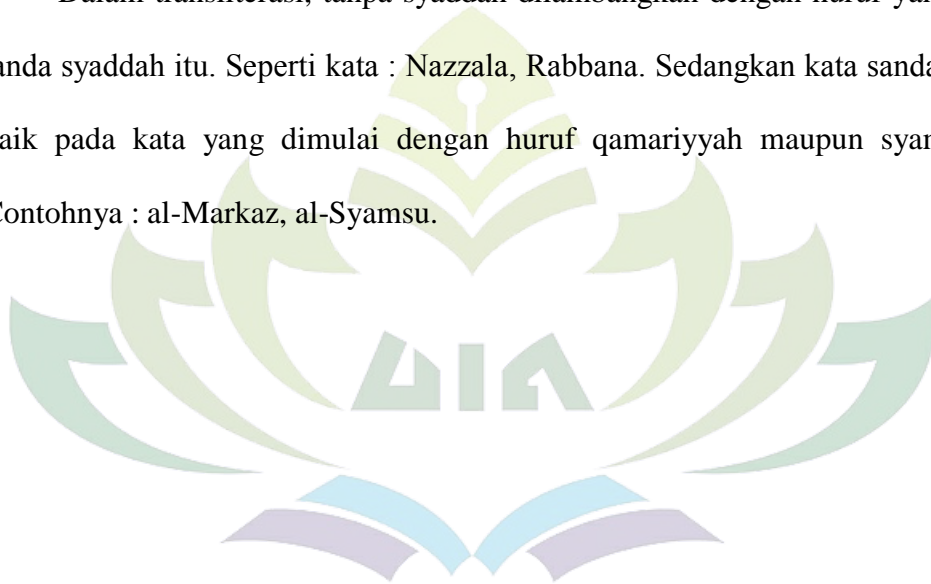
Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	يُ...	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Î	قِيلَ	وُ...	Au
ـُ	U	ذَكَرَ	و	Û	يَجُورَ		

### **3. Ta Marbutah**

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

### **4. Syaddah dan Kata Sandang**

Dalam transliterasi, tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.



## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Santina

NPM : 1531060017

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya. Kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan didalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat disebutkan tugas akhir ini betul jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi perbuatan tersebut.

Bandar Lampung, 01 Maret 2019

Yang membuat pernyataan

Santina  
NPM: 1531060017



## MOTTO

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ،  
وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ مُتَّقٍ عَلَيْهِ

*“Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian telah mampu nafkah dan jima, hendaklah kalian menikah karena ia akan lebih menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan. Maka barangsiapa yang belum mampu, hendaklah ia berpuasa. Sesungguhnya puasa bagi dia akan menjadi perisai (pemutus syahwat)”. (HR. Bukhari Muslim)*



## **PERSEMBAHAN**

Dengan semangat, usaha dan do'a akhirnya skripsi ini dapat penulis selesaikan. Maka dengan penuh rasa syukur dan tulus ikhlas Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- 1 Kedua Orang tua tercinta, Ayahanda Bpk. Sarwani dan Ibundaku tercinta Rosadah, atas ketulusannya dalam mendidik akhlak, membesarkan jiwa dan membimbing penulis dengan penuh perhatian dan kasih sayang serta keikhlasan dalam do'a sehingga menghantarkan penulis menyelesaikan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
- 2 Adikku tersayang Suharno yang selalu memberikan semangat, dukungan serta senyuman yang membuat penulis terus bersemangat.
- 3 Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tempat menempuh studi dan menimba ilmu pengetahuan, semoga menjadi Perguruan Tinggi yang lebih baik kedepannya.
- 4 Teman-teman mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang selalu memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.



## **RIWAYAT HIDUP**

Santina dilahirkan di Penumangan 08 Oktober 1997. Santina demikian nama sapaan akrabnya adalah anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan bpk Sarwani dan ibu Rosadah

Menamatkan pendidikan di TK Melati Kec. Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat Lulus Tahun 2003. Sekolah Dasar Di SDN 02 Penumangan Baru Kec. Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat Lulus Tahun 2009. Pendidikan Menengah Pertama Di SMPN 02 Tulang Bawang Tengah Kec. Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat Lulus Tahun 2012, Pendidikan Menengah Atas Di SMAN 01 Tulang Bawang Tengah Kec. Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat Lulus Tahun 2015

Pada tahun 2015 sampai saat ini pula penulis terdaftar sebagai mahasiswi UIN Raden Intan Lampung, program S1 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama program studi Tasawuf dan Psikoterapi. Selama menimba ilmu di UIN Raden Intan Lampung penulis mendapat banyak pengalaman dari proses pembelajaran di kelas, PKL dan KKN Dalam mengikuti PKL dan KKN tersebut penulis menyadari bahwa pengetahuan tidak hanya murni didapatkan di dalam kelas saja, tetapi kita juga butuh informasi dari orang lain yang bisa menambah pengalaman.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan nikmat, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang kita harapkan syafa'atnya nanti dihari akhir.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun bantuan materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis ucapan terimakasih kepada:

- 1 Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Mukri, M.Ag, selaku rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta UIN Raden Intan Lampung.
- 2 Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Study Agama UIN Raden Intan Lampung.
- 3 Bapak Agung Muhammad Iqbal, M.Ag selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dan Ibu Ira Hidayati, M.A selaku Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan motivasi penuh kepada penulis.



- 4 Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku dosen pembimbing I dan Bapak Nugroho Arief Setiawan, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
- 5 Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
- 6 Bapak Muhammad Nur, M.Hum dan bapak Asep Budianto, S.Th.I yang telah memberikan data- data yang dibutuhkan serta memberikan izin untuk meneliti para mahasiswa yang berada di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.
- 7 Sahabat-sahabat tercinta, Ahmad Mahpur, S.Ag, Astri Auliyani, Tri Yulianasari, Audi Brilian Kharisma, Sakti Mandala, Ahmad Ikhwan, Deden Gusti Laksana dan teman-teman AFI yang turut serta membantu dan memberikan semangat.
- 8 Keluarga besar Tasawuf dan Psikoterapi 2016, yang telah menjadi motivator-motivator dan pembimbing penulis di kelas selama perkuliahan dari awal hingga skripsi ini selesai. Walaupun hanya 6 orang kalian tetap yang Terbaik.
- 9 Sahabat-sahabat KKN kelompok 28.

- 10 Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril maupun materil dalam penyelesaian skripsi.

Penulis berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadikan pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Amin.

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Intensitas puasa Senin Kamis terhadap Pengendalian Diri Pada Mahasiswa”. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca.

Akhirnya penulis memohon Taufik dan Hidayah kepada Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amin

Bandar Lampung, 01 Maret 2019  
Penulis

Santina  
NPM: 1531060017



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>x</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	4
C. Latar belakang Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Tinjauan Pustaka.....	13
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Memahami Makna Puasa Senin Kamis.....	15
1. Pengertian Puasa Senin Kamis .....	15
2. Aspek-aspek Intensitas Puasa Senin Kamis .....	19
3. Keutamaan Puasa Senin Kamis .....	20

4. Manfaat Puasa Senin Kamis .....	24
B. Pengendalian Diri.....	29
1. Pengertian Pengendalian Diri .....	29
2. Jenis-jenis Pengendalian Diri Secara Umum.....	32
3. Faktor-faktor yang Berperan dalam Pengendalian Diri .....	33
4. Pengendalian Diri Menurut Islam .....	34
C. Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri pada Mahasiswa .....	36
D. Kerangka Berfikir.....	38
E. Hipotesis.....	40

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Identifikasi Variable Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Subjek Penelitian.....	43
D. Metode Pengumpulan Data.....	44
E. Validitas dan Reliabilitas .....	48
F. Teknik Analisis Data.....	49

### **BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	50
1. Orientasi Kacah.....	50
2. Persiapan Penelitian .....	55
3. Pelaksanaan <i>Try out</i> .....	59
4. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	60
5. Penyusunan Alat Ukur Penelitian .....	62
B. Pelaksanaan Penelitian .....	63
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	64
2. Pengumpulan Data Penelitian .....	64
3. Skoring .....	64
C. Hasil Penelitian .....	65
1. Deskripsi Statistik Masing-masing Variabel Penelitian.....	65



2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	66
3. Uji Asumsi .....	67
4. Uji Hipotesis.....	68
D. Pembahasan.....	70

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Skor dari Alternatif <i>Likert</i> Modifikasi .....	45
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala Pengendalian Diri .....	46
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Intensitas Puasa Senin Kamis .....	47
Tabel 4.1. Data Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah.....	54
Tabel 4.2. Uji Validitas Pengendalian Diri .....	61
Tabel 4.3. Uji Validitas Intensitas Puasa Senin Kamis .....	62
Tabel 4.4. Sebaran Aitem Valid Skala Pengendalian Diri .....	62
Tabel 4.5. Sebaran Aitem Valid Skala Intensitas Puasa Senin Kamis .....	63
Tabel 4.6. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	65
Tabel 4.7. Kategorisasi Pengendalian Diri.....	66
Tabel 4.8. Kategorisasi Intensitas Puasa Senin Kamis .....	66
Tabel 4.9. Uji Normalitas.....	67
Tabel 4.10 Uji Linieritas .....	68
Tabel 4.11. Uji Hubungan.....	68
Tabel 4.12. <i>R-Square</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN



## Halaman

Lampiran 1 Angket Penelitian .....	
Lampiran 2 Tabulasi Jawaban Subjek.....	
Skor Subjek.....	
Rekapitulasi Skor Subjek.....	
Lampiran 3 Uji Prasyarat Analisis .....	
Uji Validitas dan Reliabilitas.....	
Uji Normalitas .....	
Uji Linieritas.....	
Lampiran 4 Uji Hipotesis .....	
Uji Hipotesis .....	
Lampiran 5 Surat-Surat .....	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Kerangka awal dari penulisan bertujuan untuk membantu dalam memahami skripsi ini, maka dari itu secara singkat terlebih dahulu akan diuraikan beberapa kata yang berkaitan dengan maksud judul skripsi ini, fokus perkara yang akan peneliti teliti yaitu : “Hubungan antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri pada Mahasiswa”. Lebih dahulu akan peneliti uraikan pengertian masing-masing dari istilah-istilah sebagai penjabaran dan batasan dalam pembahasan skripsi selanjutnya.

Setiap ibadah yang diisyaratkan oleh Allah SWT kepada umat manusia pasti mengandung makna. Makna yang dimaksud adalah manfaat yang kembali kepada orang yang melaksanakannya. Salah satu ibadah yang diisyaratkan oleh Allah SWT adalah puasa. Puasa memiliki arti menahan, yakni menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa seperti makan, minum, dan bersenggama sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah.<sup>1</sup> Hukum melaksanakan puasa ada yang wajib dan ada yang sunnah, salah satu contoh yang wajib yaitu puasa Ramadhan sedangkan salah satu contoh puasa sunnah adalah puasa sunnah senin kamis.<sup>2</sup>

Puasa dalam bahasa arab adalah “*saum*” dan bentuk pluralnya adalah “*siyam*”. Secara bahasa *saum* sering diartikan sebagai menahan diri dari

---

<sup>1</sup> Ubaidurrahman El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), hal.2.

<sup>2</sup> Ali Hasan Az-Zacholany, *Buku Pintar Puasa Wajib dan Sunnah Sepanjang Masa*, (Jakarta: Sabil, 2013), hal.,23.

melakukan sesuatu. Miftah Faridl menjelaskan puasa adalah suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa sejak terbit matahari hingga terbenam dengan niat mencari ridha Allah SWT.<sup>3</sup>

Puasa senin kamis adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW, karena memiliki manfaat dan keistimewaan tersendiri bagi yang melaksanakannya. Salah satu manfaat puasa pada umumnya dan khususnya puasa senin kamis adalah dapat menentramkan jiwa dan mempertajam kecerdasan. Hal ini terjadi karena ketika seseorang sedang berpuasa atau pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makanan akan berkurang. Maka ketika itulah pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga penuntut ilmu yang sering berpuasa akan memperoleh prestasi yang cermelang.<sup>4</sup>

Puasa menurut tasawuf bukan hanya menahan makan dan minum saja. Tapi harus bisa menjaga lisan dan hati. Makanya apa yang bisa membatalkan pahala puasa harus kita jaga. Puasa itu dapat membuat jiwa stabil, mampu mengendalikan diri dan tidak mudah diterpa goncangan jiwa. Kemampuan mengendalikan diri amat penting dalam kehidupan manusia apabila, seseorang tidak mampu mengatasi dorongan dan kebutuhannya dengan cara yang baik dan wajar. Maka dari itu peneliti disini akan menjelaskan apakah itu pengendalian diri.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Mifta Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007)., hal 74

<sup>4</sup> Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis...*, hal.176.

<sup>5</sup> *Ibid.*, hal.182



Pengendalian diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu peduli dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.<sup>6</sup>

Terbentuknya pengendalian diri (*self control*) tidak terlepas dari kesadaran diri yang tinggi. Kemampuan tersebut ditentukan oleh berapa besar dan sejauh mana individu tersebut berusaha mengendalikan dirinya. Perilaku pengendalian diri menunjukkan pada kemampuan untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri yaitu tindakan yang berkenaan dengan kemampuan melakukan suatu keinginan dengan tujuan terarah. Melalui kemampuan ini, individu dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima sebagai perilaku standar untuk membimbing perilakunya sehingga mau menunda pemenuhan kebutuhannya.<sup>7</sup>

Pelajar dan mahasiswa merupakan salah satu sasaran yang sering dijadikan objek dalam penelitian. Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir atau dewasa awal, yaitu usia

---

<sup>6</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 36

<sup>7</sup> J W Santrock. *Adolescence Perkembangan Remaja* Alih Bahasa : Shinto B. Adelar. (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 34

18-21 tahun dan 22-24 tahun.<sup>8</sup> Secara hukum seseorang dapat dikatakan dewasa dan selanjutnya dianggap sudah memiliki tanggung jawab terhadap perbuatannya.

Pada penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang masuk dalam masa dewasa awal, menurut Erickson usia dewasa awal dimulai pada awal usia 20an dan berlangsung hingga 30an, yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang sudah matang.<sup>9</sup>

Beberapa uraian diatas menunjukkan sebuah makna yang dapat kita ambil dari judul tersebut yakni, pengendalian diri dalam hal ini mampu membuat mahasiswa untuk melakukan hal positif dengan cara puasa senin kamis.

#### **B. Alasan Memilih Judul**

Secara singkat dapat peneliti sampaikan beberapa alasan memilih judul skripsi ini yakni sebagai berikut :

1. Al-Qur'an menjelaskan bahwa tujuan puasa adalah untuk menjadikan seseorang berjiwa taqwa. Taqwa berarti menjaga diri jangan sampai sengsara. Menjaga diri dilakukan dengan taat menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Orang akan dapat taat apabila jiwanya kuat sebab perintah Allah.
2. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu puasa Sunnah yang sering dilakukan dibandingkan dengan puasa lainnya.
3. Secara ilmiah judul tersebut ada kaitannya dengan konsep disiplin ilmu Tasawuf dan Psikoterapi yang sedang peneliti perdalam. Selain

---

<sup>8</sup> J.F Monks, dkk. *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam berbagai bagian*. (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2002), hal. 46

<sup>9</sup> J.W Santrock. *Life-Span Development : Perkembangan Masa hidup*. (Jakarta : Erlangga, 2003), hal. 17

itu terjangkau penelitian sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan literatur dan bahan-bahan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

### C. Latar Belakang Masalah

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah 155)*<sup>10</sup>

Manusia adalah makhluk paling sempurna yang diciptakan Allah SWT karena penciptaannya yang dilengkapi dengan akal. Akal yang diberikan Allah SWT kepada manusia berguna untuk bekal manusia selama hidup di dunia. Manusia berfikir tentang bagaimana cara dirinya dapat bertahan hidup dengan menggunakan akal. Akal inilah yang membedakan manusia dengan hewan yang hanya dilengkapi dengan nafsu dan insting hewannya. Dengan akal pulalah manusia dapat menghadapi sebuah persoalan yang senantiasa melengkapi kehidupan dunia.

Dalam dunia psikologi melalui pandangan psikoanalisa Alwisol menyatakan manusia memiliki tiga energi psikis yang meliputi : id, ego, dan

---

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Pustaka Al-Hanan, 2007) hal.24



superego.<sup>11</sup> Id hanya memiliki daya-daya pendorong yang hanya terpusat untuk memenuhi hasrat dalam diri manusia, sedangkan energi ego dan superego digunakan untuk menunjang maupun menggagalkan tujuan-tujuan insting. Ego harus mengendalikan baik id maupun superego agar ia mampu mengarahkan kepribadian secara bijak, namun ia harus memiliki cukup sisa energi dimana perlu bisa berhubungan dengan dunia luar. Apabila id menguasai sebagian besar energi, maka tingkah laku sang pribadi akan selalu mengikuti hasrat dalam diri tanpa mempertimbangkan baik dan buruknya atau benar dan salahnya. Di pihak lain apabila superego yang berkuasa maka fungsi kepribadian akan didominasi oleh pertimbangan-pertimbangan moralitas dan bukan realitas.<sup>12</sup>

Dari tiga energi psikis itu terbentuk suatu mekanisme yang dapat membantu, mengatur dan mengarahkan perilaku manusia, yaitu pengendalian diri. Setiap individu mempunyai pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu dengan pengendalian diri yang tinggi dan ada pula individu dengan pengendalian diri yang rendah. Individu yang pengendalian dirinya tinggi berarti individu yang berusaha dengan sekuat-kuatnya mengarahkan perilaku terhadap sesuatu yang bermanfaat sehingga dirinya dapat diterima dengan mudah di lingkungan sosialnya. Pengendalian diri memungkinkan individu untuk berfikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian : Edisi Revisi*, (Malang : UMM Press, 2009)., hal 78

<sup>12</sup> *Ibid.*, hal 81

<sup>13</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 2006), hal 143

Sedangkan untuk individu dengan pengendalian diri rendah, dia senantiasa mengusahakan dengan berbagai cara agar setiap keinginannya dapat terwujud tanpa memikirkan apakah cara yang diusahakannya itu merugikan atau tidak bagi orang lain. Pengendalian diri yang rendah ini jika ditingkatkan oleh individu tersebut akan membuat individu menjadi sulit diterima di lingkungan sosialnya karena masing-masing individu memiliki cara pandang tersendiri dalam menilai perilaku orang lain.

Menurut Goldfried dan Marbaum pengendalian diri diartikan sebagai kemampuan untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah yang berdampak positif. Pengendalian diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama menelusuri jalan kehidupan yang telah digariskan dalam takdir kehidupan setiap individu, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya.<sup>14</sup>

Pada masa kuliah, mahasiswa sering kali menghadapi benturan antara tuntutan diri dan tuntutan lingkungan. Konflik berupa benturan antara tuntutan lingkungan dan kebutuhan dalam diri mahasiswa ini akan menimbulkan emosi-emosi negatif. Mahasiswa dengan pengendalian diri yang rendah akan cenderung sulit mencari pemecahan masalah dan cenderung mengambil jalan pintas yang berujung pada pelanggaran, seperti aksi demo yang bersifat anarkis.

Orientasi religius menurut Allport dan Ross yang menyatakan bahwa “Religious orientation has been defined as extent to which a person lives out his/

---

<sup>14</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, S. *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruz Media, 2010), hal 22

her religion belief”. Yaitu orientasi religius telah diartikan sejauh mana atau seberapa penting agama yang dipercaya atau dianut itu dalam hidup seseorang.<sup>15</sup> Menurut Wulf, dalam cara pandang seseorang tentang agama yang dianut akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama tersebut. Salah satu dari perintah agama selain shalat rawatib adalah puasa. Puasa dalam Islam ada puasa yang sifatnya wajib dan adapula yang sifatnya sunnah. KH. Abdullah Gymnastiar menambahkan, Allah sudah mengetahui kemampuan umatnya untuk mengendalikan emosi. Puasa diyakini juga dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah, dan fisik.<sup>16</sup> Puasa juga mengantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan. Namun, seberapa besarkah kemampuan manusia untuk mengendalikan emosinya?

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya individu sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga individu tersebut mampu mengontrol dirinya. Seseorang yang mampu mengontrol dirinya sudah dapat dipastikan bahwa dirinya juga mampu mengendalikan perilakunya dalam segala hal, dan ini dapat dilakukan melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu yang mengarah pada orientasi religius, dalam hal ini dapat terwujud melalui aktivitas puasa.

Puasa adalah salah satu ibadah yang dilakukan dengan cara menahan lapar dan haus dari waktu imsak hingga waktu maghrib tiba, yang diawali dengan

---

<sup>15</sup> G.W. Allport & J.M. Ross, *Scales Of Religious Orientation*, (*Journal Of Personality and Social Psychology*, 1967), hal 144

<sup>16</sup> Abdullah Gymnastiar, *Pilar-Pilar Akhlak Mulia*, (Bandung : MQS Pustaka Grafika, 2002)., hal 56

aktivitas sahur. Puasa selain menahan lapar dan haus juga bisa menahan hawa nafsu, nafsu secara batin dan lahir. Nafsu itu sendiri muncul karena luapan emosi, sehingga puasa itu mengarahkan emosi untuk menahan hawa nafsu, sebagaimana sabda Rasulullah SAW : *“Wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian telah mampu nafkah dan jima, hendaklah kalian menikah karena ia akan lebih menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan. Maka barangsiapa yang belum mampu, hendaklah ia berpuasa. Sesungguhnya puasa bagi dia akan menjadi perisai (pemutus syahwat)”*. (H R. Bukhari)<sup>17</sup>

Puasa dapat dimaknai sebagai menahan diri dari nafsu secara keseluruhan, makna keseluruhan disini meliputi nafsu makan, minum, maupun syahwat. Banyak yang mendefinisikan puasa berbagai arah, baik dari segi lahiriyah maupun batiniyah. Puasa secara lahiriyah yaitu menahan nafsu akan dan minum maupun nafsu seksual, sedangkan secara batiniyah yaitu menahan hati untuk tidak berbuat buruk, seperti ghibah, hasud, su'zon, dan lain-lain.<sup>18</sup>

Dalam Islam, aktivitas puasa ini dilakukan dengan berlandaskan pada dua hukum Islam, yaitu wajib dan sunnah . Puasa wajib yaitu puasa ramadhan yang setiap tahun hanya dilakukan selama satu hanya dilakukan dalam satu bulan penuh pada bulan ramadhan menurut kalender hijriyah. Puasa Sunnah yaitu puasa yang telah dianjurkan dan dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW, seperti: puasa senin dan kamis, puasa syawal, puasa *yaumul bidh*, dan puasa sunnah yang lainnya. Peneliti disini akan berfokus pada puasa senin kamis.

---

<sup>17</sup>Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2* (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010), hal. 315

<sup>18</sup>Charis Shihab, *11 Ibadah yang Mengantar hidup sukses dan penuh Barokah*, hal 265



Puasa Senin dan Kamis, itu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa Senin Kamis sendiri memiliki makna yaitu puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan kamis, dan Rasulullah suka melaksanakan puasa pada dua hari tersebut. Dengan alasan bahwa pada hari Senin dan Kamis seluruh amalan diangkat dihadapan Allah SWT dalam keadaan puasa, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, An-Nasaai dan Ibnu Majah, bahwa Rasulullah SAW bersabda : *“seluruh amalan perbuatan itu diangkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka saat amalanku diangkat sedangkan aku sedang berpuasa.”* (HR. Tirmidzi).

Dalam pikiran mereka, puasa yang hanya dilakukan adalah puasa pada bulan ramadhan saja, padahal masih banyak puasa-puasa sunnah lainnya. Mayoritas orang belum mengetahui esensi dari puasa, padahal puasa adalah salah satu ibadah yang menjadi rukun islam, tertera pada rukun islam yang ketiga. Selain itu, puasa juga banyak manfaatnya terhadap tubuh dan kehidupan kita. Puasa dianggap hanya membebani, padahal dengan berpuasa pikiran kita menjadi lebih bersih dan segar. Dengan keadaan pikiran bersih dan segar, setiap orang yang berpuasa pasti melakukan hal-hal yang positif.

Dengan demikian jelas bahwa ibadah puasa sangat penting dan sangat bernilai disisi Allah SWT. Peneliti akan menguraikan nilai-nilai untuk perkembangan pendidikan Islam yang terkandung didalam ibadah puasa, yakni sebagai berikut :

1. Ibadah puasa dapat mendidik manusia menjadi pribadi muslim yang bertaqwa.
2. Ibadah puasa dapat menjadi sarana pendidikan akhlak dan latihan jiwa diantaranya : mendidik manusia berjiwa sosial tinggi, mendidik manusia untuk bersikap jujur dan amanah, mendidik manusia untuk hidup sederhana, mendidik manusia untuk bersifat sabar dan mengontrol emosinya
3. Ibadah puasa sebagai saran pendidikan jasmani.

Menurut Hembing Wijayakusuma dalam bukunya menjelaskan bahwa Puasa itu Sehat, kegunaan puasa terhadap kesehatan meliputi berbagai aspek, yaitu aspek perlindungan, pencegahan, dan pengobatan diantaranya: memberikan istirahat kepada alat pencernaan, membebaskan tubuh dari racun, kotoran dan ampas, puasa mencegah dan menyembuhkan penyakit maag, memblokir makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker, juga waktu berpuasa merupakan kesempatan yang paling baik untuk menjaga dari segala kebiasaan yang membahayakan.<sup>19</sup>

Perbandingan orang yang berpuasa dan tidak berpuasa itu lebih bagus orang yang berpuasa, baik secara fisik maupun psikologis. Fisik orang yang melakukan puasa secara rutin pasti lebih bugar dan kondisi psikisnya memancarkan pesona yang bagus, dibanding orang yang tidak melakukan puasa.

---

<sup>19</sup> Hembing Wijayakusuma, *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*, (Jakarta : Niaga Swadaya, 2008), hal 51

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kemampuan mengendalikan diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dalam diriya dengan benar, sehingga tidak meyimpang dari norma dan aturan yang berlaku. Bagi mahasiswa faktor yang mempengaruhi kemampuan mengontrol diri salah satunya adalah orientasi religius. Orientasi religius dapat mempengaruhi tingkah laku mahasiswa dalam menafsirkan agama dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama, salah satunya dengan melakukan puasa.

Oleh karena itu terkait dengan pengendalian diri, setiap individu harus meningkatkan pengendalian terhadap diri agar dapat mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan terjadi salah satunya dengan cara meningkatkan orientasi religius melalui aktivitas berpuasa. Sehingga secara tidak langsung pengendalian diri memiliki keterkaitan dengan intensitas puasa senin kamis.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, fokus persoalan yang akan ditemukan jawabannya pada penelitian ini adalah : Bagaimana hubungan antara intensitas puasa senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan antara puasa senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Teoritis**

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan bahan informasi serta sumbangsi pemikiran guna mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung khususnya mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi.

### **2. Praktis**

#### **a) Mahasiswa**

Dapat menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk melakukan puasa sunnah senin kamis. Karena, dengan berupaya mampu mengendalikan diri.

#### **b) Orang tua**

Sebagai bahan masukan bagi para orang tua mahasiswa agar lebih meningkatkan lagi usaha menerapkan perilaku keagamaan putra putrinya khususnya puasa sunnah senin kamis.

#### **c) Kampus**

Manfaat bagi kampus yaitu adanya kesejukan atau ketentraman bagi mahasiswa di dalam kampus. Karena mereka mampu mengatasi segala masalah tanpa menggunakan emosi.

## **G. Tinjauan Pustaka**

Secara umum penelitian ini membahas tentang hubungan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa, sehingga



untuk mengetahui keaslian dari penelitian ini, diperlukan adanya pencarian dan penelusuran terhadap penelitian yang sudah ada. Dan terkait dengan permasalahan dari penelitian ini, maka telah dijumpai beberapa hasil penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh saudari Nur Asri'Ul Chusna, mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga Tahun 2017, dengan judul Pengaruh rutinitas melaksanakan puasa senin kamis terhadap kesehatan mental santri pondok pesantren modern Bina Insani Susukan Semarang tahun 2016 Dalam penelitian ini saudari Nur Asri'Ul Chusna ingin mengetahui gambaran umum tentang keistimewaan melakukan rutinitas puasa senin kamis terhadap kesehatan mental santri.
2. Penelitian yang dilakukan oleh saudari Umi Masitoh, mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2014, dengan judul Peranan puasa sunnah senin kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ) siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta. Dalam penelitian ini saudari Umi Masitoh ingin mengetahui gambaran umum tentang keistimewaan melakukan puasa senin kamis yang mampu meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ) siswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh saudara Dian Wicaksono, mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo tahun 2017, dengan judul pengaruh intensitas puasa senin

kamis dan membaca Al-Quran terhadap prestasi belajar pendidikan agama islam siswa kelas XI SMAN 1 Jepara tahun ajaran 2016/2017.

Dari penjelasan penelitian sebelumnya yang ditemukan seperti penjelasan di atas, jelas sekali perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Sedangkan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah hubungan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Memahami Makna Puasa Senin Kamis

##### 1. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa atau “*shoum*” menurut Bahasa Arab adalah “menahan dari segala sesuatu”, seperti makan, minum, nafsu, menahan bicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut istilah yaitu “menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.<sup>20</sup> *Shiyàm* berasal dari kata ‘*shàma*’ yang artinya ‘*amsaka*’ (menahan). Puasa (*shiyàm*) secara istilah adalah menahan diri dari sesuatu yang khusus (misalnya, menahan diri dari makanan, minuman, dan berhubungan badan) dan dilakukan dengan niat puasa. Jika seorang menahan diri dari berbicara, maka dia dikatakan ‘orang yang berpuasa’ (*shàim*). Karena, puasa secara bahasa adalah menahan diri.<sup>21</sup> Allah SWT berfirman dalam Surat Maryam : 26.

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِيْٓ إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya : “Jika kamu melihat seorang manusia , maka katakanlah, ‘sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Tuhan yang maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini.” (QS. Maryam:26).<sup>22</sup>

<sup>20</sup> Sulaiman Rasid, *Fiqih Islam*, (Bandung:Sinar Baru Algesindo,2012) hal.220.

<sup>21</sup> Syekh Mutawali Sya’rawi, *keistimewaan puasa menurut syariat dan kedokteran* (kultum media) hal. 4.

<sup>22</sup> Departemen Agama RI, *Al-qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: Pustaka Al-Hanan, 2007) hal.307.

Orang yang disebut *shaaim*, artinya ia sedang menahan diri dari perkataan. Dalam istilah syariat islam, puasa atau *shaum* berarti suatu bentuk ibadah berupa menahan diri dari makan, minum, hubungan seks, dan hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai waktu magrib dengan niat mencari Ridha Allah SWT.<sup>23</sup> Puasa yang diperintahkan dan dianjurkan dalam Al-Quran dan sunnah adalah aktivitas meninggalkan, membatasi, menjauhi. Dalam pengertian lain, puasa ialah aktivitas menahan dan menjauhi dari dorongan perut dan kemaluan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>24</sup> Puasa merupakan pendidikan dan pelurusan jiwa dan penyembuh bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Hal ini dikarenakan pencegahan dari makan dan minum, sejak sebelum fajar hingga terbenamnya matahari pada semua hari bulan ramadhan, merupakan latihan bagi manusia dalam melawan dan menundukkan hawa nafsunya. Dengan ini, dapat tertanam semangat ketaqwaan pada dirinya.<sup>25</sup> Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : *Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah 155)*<sup>26</sup>

Dengan kata lain, puasa dapat menghindarkan diri dari berbagai maksiat. Sebab puasa bisa menundukkan hawa nafsu yang mendorong tindakan maksiat.

<sup>23</sup> Miftah Faridl, *Puasa: Ibadah Kaya Makna...* hal 13

<sup>24</sup> Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani* (Bandung: Mizania, 2007) hal.18.

<sup>25</sup> Mohammad Usman Najati, *Al-qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2004), hal.316

<sup>26</sup> Departemen Agama RI, hal 24

puasa juga merupakan latihan bagi manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus, dan mencegah hawa nafsu. Selanjutnya, kesabaran yang dipelajari dari puasa akan diterapkan diseluruh aspek kehidupannya. Kesabaran merupakan tindakan terpuji yang diperintahkan Allah SWT kepada manusia untuk menjadikannya sebagai perhiasan.

Puasa senin dan kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah SAW dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi berikut : *“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Al-Qur’an diturunkan kepadaku”.* (HR.Muslim).<sup>27</sup>

Hadist yang diriwayatkan oleh muslim tersebut menegaskan bahwa hari senin adalah hari kelahiran Nabi SAW, dipilihnya ia sebagai Nabi Allah, dan hari diturunkannya Al-Qur’an. Oleh karenannnya Nabi gemar berpuasa di hari senin.<sup>28</sup>

Hari Kamis diucapkan Nabi dalam haditsnya sebagai berikut:

*“Dari abu hurairah, bahwa nabi SAW selalu berpuasa senin kamis , lalu ditanyakan: Wahai Rasulullah sesungguhnya engkau selalu berpuasa senin kamis! Beliau Menjawab “sesungguhnya hari senin dan kamis adalah dua hari dimana Allah SWT mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Allah SWT berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai”.* (HR. Ibnu Majjah).<sup>29</sup>

*"Pintu-pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah SWT dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang di antara dirinya dan*

---

<sup>27</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2* (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010), hal. 407.

<sup>28</sup> Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hal.19

<sup>29</sup> Muhammad Nashirudin Al-Albani, *Shahih sunan Ibnu Majjah*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 114.



*saudaranya ada permusuhan. Lalu dikatakan; "Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai"'.(HR. Muslim).*<sup>30</sup>

Ditegaskan hadist tersebut bahwa amal perbuatan manusia akan diperiksa pada dua hari senin dan kamis. Allah SWT mengampuni setiap muslim pada hari senin dan kamis.<sup>31</sup> Puasa senin kamis merupakan amalan sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW selama hidupnya, Rasulullah tidak pernah meninggalkannya. Hal itu disebabkan banyaknya keutamaan yang terdapat dalam puasa tersebut.<sup>32</sup> Usamah pernah bertanya kepada Nabi SAW tentang rahasia dibalik puasa senin kamis ini, maka beliau bersabda : *"Dua hari ini merupakan hari-hari ketika amal-amal dibeberkan di hadapan Tuhan semesta alam, dan saya ingin ketika amal saya dibeberkan, saya dalam keadaan berpuasa".*<sup>33</sup>

## **2. Aspek-Aspek Intensitas Puasa Senin Kamis**

Berpijak pada uraian mengenai intensitas puasa senin kamis di atas, dapat peneliti rumuskan indikator intensitas puasa senin kamis yang diambil dari terori Ahmad Azhar Basyir yaitu<sup>34</sup> :

### **a. Rutinitas Melakukan Puasa Senin Kamis**

Yang dimaksud rutinitas adalah prosedur yang teratur, menjadikan rutin, dan hal yang sudah dibiasakan. Maksudnya adalah kegiatan puasa senin kamis yang dilakukan dalam periode tertentu secara rutin, teratur atau konsisten dan terbiasa. Sehingga yang menjadi rumusan atau

<sup>30</sup> Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*, (Beirut Lebanon: Dar Al-Kutub, t.t) hal. 1987

<sup>31</sup> Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*.hal.19

<sup>32</sup> Charis Shihab, *11 ibadah yang mengantarkan hidup sukses dan penuh barokah...* hal. 265

<sup>33</sup> Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani...* hal. 199.

<sup>34</sup> Ahmad Azhar Basyir, *Falsafah Ibadah Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2003), hal.103

penjabaran dari indikator rutinitas intensitas puasa senin kamis adalah rutin, teratur dan terbiasa.

b. Kesungguhan Melakukan Puasa Senin Kamis

Yang dimaksud kesungguhan dalam hal ini adalah sungguh-sungguh dengan cara menghayati, menjiwai serta mengambil hikmah ketika melaksanakan puasa. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator kesungguhan puasa senin kamis adalah menghayati, menjiwai, dan mengambil hikmah ketika melakukan puasa senin kamis.

c. Motivasi Melakukan Puasa Senin Kamis

Motivasi diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar dan tidak sadar untuk melakukan tindakan dengan tujuan tertentu. Hal ini dapat dipahami bahwa dalam melaksanakan puasa senin kamis ada faktor yang mendorong seseorang melakukan hal tersebut.

### 3. Keutamaan Puasa Senin kamis

Dikalangan kaum muslimin hari senin kamis merupakan waktu yang memiliki keistimewaan, ada alasan tersendiri Rasulullah SAW memberikan contoh melakukan puasa pada hari tersebut. Keutamaan hari senin dan kamis adalah sebagai berikut<sup>35</sup> :

- a. Hari ketika amal para hamba diperiksa Menurut riwayat Nabi SAW, pada tiap sepekannya, amal-amal itu akan diperiksa pada hari senin dan kamis. Sebagaimana riwayat beriku ini, dari Abu Hurairah ra. Rasulullah SAW, bersabda : "*Amal-amal manusia diperiksa di hadapan Allah SWT dalam*

---

<sup>35</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, *Dahsyatnya dibalik puasa Senin Kamis*, hal. 33

*setiap pekan dua kali, yaitu pada hari senin dan kamis. Maka semua hamba yang beriman terampuni dosanya, kecuali seorang hamba yang diantara dia dan saudaranya terjadi permusuhan".(HR. Muslim).*

Karena itu selayaknya bagi seorang muslim untuk melakukan kebaikan dalam kehidupan sehari-harinya. Sebab amal manusia akan diperiksa dan dipertanggungjawabkan. Maka ada baiknya ketika hari diperiksa amal manusia yaitu hari senin dan kamis hendaknya melakukan puasa. Karena dengan berpuasa, kita senantiasa terjaga dari hal-hal kemaksiatan dan kita semakin dekat dengan Allah SWT.<sup>36</sup>

b. Hari di bukanya pintu-pintu surga

تفتح ابواب الجنة يوم الاثنين و يوم الخميس فيغفر فيها لكل عبد لا  
يشرك بالله شيئاً إلا رجل كان بينه و بين أخيه شحناء فيقال انظر  
و ارجل كان بينه و بين أخيه شحناء فيقال انظروا هذين حتى  
يصطلحا (رواه مسلم)

*Artinya : "Pintu-pintu surga di buka pada hari Senin dan Kamis. Maka pada hari itu, akan diampuni setiap hamba yang tidak mempersekutukan Allah SWT dengan sesuatu apapun, kecuali orang yang diantara dirinya dan saudaranya ada permusuhan. Lalu*

---

<sup>36</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, *Dahsyatnya dibalik puasa Senin Kamis*, hal. 33

*dikatakan: "Lihatlah kedua orang ini hingga mereka berdamai". (HR. Muslim).*<sup>37</sup>

- c. Senin, hari kelahiran dan diutusnya Nabi Muhammad SAW Menurut riwayat muslim yang diterima Abu Qatadah, pernah ditanyakan kepada Rasulullah SAW puasa hari senin, maka Rasulullah menjawab: *"Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah SAW ditanya puasa pada hari senin. Jawabnya: "Hari itu saya dilahirkan dan di hari itu saya diutus serta Al-Qur'an diturunkan kepadaku". (HR. Muslim)*<sup>38</sup>

Maka sebagai umat Muhammad seharusnya memuliakan serta mengagungkan hari kelahiran beliau dengan cara berpuasa sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT.<sup>39</sup>

- d. Keutamaan lain yang dimiliki hari kamis Dalam riwayat Ibnu Jarir, dari Abu Bakar ra, bahwa Rasulullah SAW, bersabda : *"Allah menciptakan bumi pada hari Ahad dan Senin, Dia menciptakan gunung-gunung pada hari selasa. Dia menciptakan kota-kota, makanan, kekuatan, sungai-sungai, kemakmuran dan kerusakannya pada hari rabu. Dan dia menciptakan langit dan Malaikat pada hari Kamis sampai tiga saat maksudnya dari hari Jumat".* Riwayat lain yaitu: *"Berpagi-pagilah kalian dalam mencari ilmu, sungguh aku telah meminta kepada Rabbku agar memberi keberkahan umatku di waktu pagi mereka. Dan Dia menjadikan keberkahan itu pada hari Kamis".* Pada hadist ini maka di

---

<sup>37</sup> Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*,... hal. 1987.

<sup>38</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Muslim Jilid 2...*, hal. 407.

<sup>39</sup> Ahmad Tubagus Kaysan, *Dahsyatnya dibalik puasa Senin Kamis*, hal. 35.

sunnahkan bagi seorang muslim untuk berpuasa pada hari kamis sebagai puasa *tathawwu'*(sunnah).<sup>40</sup>

Menurut Charis dari sisi logika, bisa dilihat bahwa hari senin dan kamis membagi satu minggu menjadi dua bagian yang hampir sama rata. Jadi terlihat sekali bahwa puasa senin dan kamis mempunyai fungsi pemeliharaan. Analoginya mungkin sama dengan pembagian waktu minum obat kala kita sakit. Tentu kita ingat, kala kita sakit, kita sering disuruh minum obat 2x sehari, yaitu satu kali di pagi hari dan satu kali di malam hari. Kalau dilihat, waktu dimana kita disuruh minum obat 2x tersebut membagi kurang lebih hari itu menjadi 3 bagian yang sama. Hal ini berlaku juga dengan senin kamis yang membagi satu minggu menjadi dua bagian. Dengan berpuasa di hari senin dan kamis, secara tidak langsung kita melakukan *maintenance* (pemeliharaan) untuk diri kita secara rutin baik dari segi spiritual maupun jasmani.<sup>41</sup>

Puasa yang berkelanjutan seperti puasa di hari senin dan kamis mempunyai keuntungan yaitu :

- a. Puasa senin dan kamis melatih kita secara teratur untuk menghindarkan diri dari pekerjaan dosa. Kalau ada latihan efektif untuk latihan kesabaran, maka itulah puasa. Karena itulah cocoklah jika dikatakan bahwa puasa adalah zakat jiwa, dimana pada saat puasa, kita membuang perangai buruk. Sehingga sesudah puasa, emosi spiritual kita menjadi lebih bersih.

---

<sup>40</sup> *Ibid.*, hal. 37.

<sup>41</sup> Charis Shihab, *11 ibadah yang mengantarkan hidup sukses dan penuh barokah...* hal. 266-267.



*“Segala sesuatu itu ada zakatnya, sedangkan zakat jiwa itu adalah berpuasa. Dan puasa itu separuh kesabaran”. (HR. Ibnu Majah).<sup>42</sup>*

Dengan menghilangnya perangai buruk kita, minimal seminggu dua kali, maka bisa juga dikatakan bahwa “puasa adalah benteng yang membentengi seseorang dari api neraka yang membara”. (HR. Ahmad Baihaqi).<sup>43</sup>

- b. Puasa senin dan kamis bisa meningkatkan amalan kita. Biasanya, seseorang yang kekenyangan dan keenakan cenderung malas beribadah. Puasa menjadikan kita lebih produktif dalam beribadah karena selain kita tidak lagi dalam posisi keenakan, orang yang berpuasa juga cenderung ingin beribadah ekstra. Disamping itu, puasa bisa melembutkan hati. Ini karena dengan puasa, kita cenderung lebih berempati kepada orang-orang yang lebih tidak beruntung dibandingkan kita. Oleh karena itu puasa bisa menjadikan kita lebih dekat dengan Allah SWT dan lebih bertaqwa.<sup>44</sup>

#### **4. Manfaat Puasa Senin Kamis**

Puasa sesungguhnya bertujuan membentuk kekuatan pengendalian di dalam diri untuk menolak perbuatan nista dan tidak mendengarkan hasutan yang merendahkan martabat kemanusiaan jika ada yang berusaha melakukan hal itu, atau jika ada sesuatu yang mendesak dalam hidup. Kekuatan internal yang diperoleh lewat pelaksanaan ibadah puasa inilah yang menjadi mekanisme

---

<sup>42</sup> Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*,... hal. 1920

<sup>43</sup> *Ibid...* hal 1890

<sup>44</sup> *Ibid...* hal.267-268

pengendalian diri pelaku untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan atau ditinggalkan, meski sekuat apapun faktor penghalang yang membuat eksekusi pelaksanaannya menjadi terasa berat dan sulit.

Andaikata seseorang tidak terlatih lewat puasa untuk melakukan atau tidak melakukannya. Jika jiwa manusia telah memiliki kekuatan ini (kekuatan untuk menguasai apa yang harus dilasanakan dan apa yang harus ditinggalkan) maka ia tidak akan begitu saja menjatuhkan martabat kemanusiaannya di tengah godaan dan rayuan naif yang menistakan dirinya.

Dengan terangkatnya orang yang berpuasa (*ash-shaum*) ke jenjang penolakan perbuatan nista dan tercela berkat mekanisme pengendalian internal yang terbentuk dalam dirinya, ia otomatis sejajar dengan orang shalat (*almushalli*) naik ke jenjang tersebut berkat perjumpaannya dengan Allah SWT dalam shalatnya. Hasil ini akan menjadi lebih luar biasa lagi jika orang yang berpuasa (*as-shaum*) sekaligus adalah orang yang rajin melaksanakan shalat.<sup>45</sup> Puasa senin kamis dapat menjaga kestabilan iman. Hal ini akan lebih jelas dengan mencermati beberapa alasan berikut ini:

- a. Puasa senin kamis adalah media monitoring aktivitas keseharian dalam sepekan. Dua hari sebagai monitor untuk tujuh hari kedepan dengan selang tengah, yaitu hari kamis, merupakan momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Puasa senin kamis adalah "pengendali" segala hawa nafsu manusia. Sebagaimana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa

---

<sup>45</sup> Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of shaum Mukjizat Puasa* (Jakarta: Amzah, 2007) hal. 89-90.

segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang berniat secara sungguh-sungguh mencari ridha Allah SWT dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor.

- c. Puasa senin dan kamis adalah motivator terbesar dalam setiap langkah kita untuk mencapai tujuan hidup. Dalam kondisi perut lapar, bukan berarti kita kehabisan energi untuk melakukan kreatifitas. Justru sebaliknya dengan kondisi perut demikian, semangat aktivitas semakin kreatif dan inovatif. Di samping itu, harapan akan keberhasilan dalam segala apa yang diusahakannya begitu besar. Segala keberhasilannya ia yakini sebagai limpahan kemurahan Allah SWT terhadapnya, dan segala kelimpahan kegagalan merupakan ujian Allah SWT, dengan demikian sifat kesabaran dan tidak putus asa ini dapat menyatu dalam diri sanubarinya. Allah SWT berfirman dalam QS Al-Baqarah 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۖ وَشَرَّ الصَّابِرِينَ ۖ

Artinya : *"Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang bersabar."* (QS. Al-Baqarah: 155).<sup>46</sup>

<sup>46</sup> Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*,...,hal.24.

- d. Puasa senin kamis adalah pembersih hati dan penyuci jiwa dari segala noda kebersihan atas karya-karya manusia. Pernyataan Allah SWT akan pahala bagi orang yang berpuasa tidak diragukan lagi.<sup>47</sup>

Puasa merupakan ibadah yang mengandung banyak hikmah. Tidak hanya dari segi spiritualnya saja, adapun manfaat puasa dalam tasawuf yaitu sangat besar sekali salah satunya mampu memberikan ketenangan jiwa, membersihkan hati dan penyuci jiwa. Ada juga dari aspek-aspek yang lain. Beberapa hikmah puasa senin kamis adalah sebagai berikut :

#### 1) Mencegah Penyakit

Penyakit obesitas merupakan salah satu penyakit yang timbul dari konsumsi asupan makanan yang melebihi ambang yang dibutuhkan tubuh yang disertai kurangnya aktifitas yang dapat membakar lemak. Sehingga banyaknya lemak yang tertimbun di bawah kulit dan muncullah obesitas. Penyakit obesitas ini dapat mengakibatkan beberapa penyakit yang lainnya seperti: tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, penyakit kandung kemih, encok, ataupun radang persendian. Selama berpuasa tidak ada asupan makanan, sehingga lemak yang berada di bawah kulit menjadi terurai untuk mengganti asupan makanan tersebut. Dengan demikian maka penyakit obesitas dapat dihindari dengan cara berpuasa.<sup>48</sup>

#### 2) Mengobati Penyakit

<sup>47</sup> Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*,..hal. 4

<sup>48</sup> Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum*, terj. Muhammad Jawis (Jakarta: Amzah, 2007), hal. 17-19.

Ketika dokter hendak memberi obat kepada pasien atau melakukan operasi diminta mengosongkan perut terlebih dahulu. Maka puasa itu menyehatkan badan dan membantu melakukan penyembuhan penyakit. Dalam berpuasa banyak faedah yang baik dan luhur. Karena lambung adalah sarang penyakit dan diet adalah inti dari obat. Tiap-tiap anggota tubuh butuh istirahat sewaktu-waktu. Dengan berpuasa maka akan mengistirahatkan beberapa anggota tubuh terutama bagian pencernaan.<sup>49</sup>

### 3) Mempertajam Kecerdasan

Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makanan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu sebabnya darah yang ada di dalam otak tidak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Ketika itulah pikiran akan merasa jernih dan segar. Sehingga kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat. Pikiran akan menjadi fokus dan dapat berkonsentrasi penuh, sehingga penuntut ilmu yang sering berpuasa akan memperoleh prestasi yang cemerlang.<sup>50</sup>

### 4) Menenangkan Jiwa

Jiwa manusia akan merasa tenang pada saat berpuasa. Seperti melatih pelakunya untuk memiliki watak dan akhlak yang mulia. Karena membiasakan diri takut kepada Allah SWT disaat sendiri atau bersama

<sup>49</sup> Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hal. 154

<sup>50</sup> Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis...*, hal.176.



dengan orang lain. Membiasakan pelakunya untuk bersikap sabar, melatih jiwa dan membantu mengendalikannya sehingga akan muncul sikap taqwa. Sikap taqwa yang ditumbuhkan ini menunjukkan manfaat puasa dan hikmahnya, yakni membiasakan jiwa seseorang yang berpuasa meninggalkan keinginan-keinginan nafsu, dan mendidik jiwa yang merasa ringan meninggalkan segala yang diharamkan.<sup>51</sup>

#### 5) Menambah Rasa Syukur

Ibadah puasa merupakan bentuk wujud syukur kepada Allah SWT karena menjadikan ibadah sebagai sebuah nikmat. Ibadah adalah sebuah nikmat yang Allah SWT berikan kepada hamba-Nya agar mereka secara aktif bisa berinteraksi dengan secara aktif dengan Tuhannya. Andaikan puasa bukan ibadah bisa jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti. Dengan dijadikannya puasa sebagai ibadah, maka banyak sekali manfaat yang bertaburan dari ibadah tersebut.<sup>52</sup>

#### 6) Menambah Empati Sosial

Puasa dapat memperkokoh dan mendidik rasa kasih sayang, karena pada saat berpuasa akan merasakan panasnya lapar. Sehingga menumbuhkan rasa kasih sayang kepada fakir miskin yang tidak mendapati pangan dan bisa menutupi lapar dan dahaganya. Kalau orang yang berpuasa bisa berbuka di sore hari karena ada makanan, mereka

---

<sup>51</sup> *Ibid* hal.183- 184.

<sup>52</sup> Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna...*, hal. 150.

kaum fakir miskin belum tentu bisa makan. Dari sinilah akan menimbulkan rasa empati sosial yang tinggi.<sup>53</sup>

#### 7) Mendekatkan Diri Kepada Allah SWT

Puasa adalah alat untuk mengetes ketaatan dan amanah seorang muslim. Sebab, puasa adalah ibadah yang khusus di mana yang mengetahuinya hanyalah orang yang berpuasa dan Allah SWT semata. Bisa saja berpura-pura berpuasa dengan menampakkan badan yang lemas. Bisa pula ia bilang kepada teman-temannya bahwa hari ini ia berpuasa. Namun yang tahu hanya Allah SWT dan dirinya. Jika ia bisa menunaikan amanah tersebut, maka dia termasuk hamba yang mendapatkan pahala khusus dari-Nya. Namun, jika ia gagal berarti ia telah berkhianat baik dunia maupun akhirat.<sup>54</sup>

### **B. Pengendalian Diri**

#### 1. Pengertian Pengendalian Diri

Menurut Goldfriend dan Merbaum pengendalian diri adalah suatu proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan, mengatur perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Selain itu pengendalian diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Perilaku

---

<sup>53</sup> *Ibid*, hal. 150.

<sup>54</sup> *Ibid*, hal. 152.

membolos merupakan hal yang negatif, oleh karena itu jika individu (siswa) memiliki pengendalian diri yang tinggi maka tidak akan sampai melakukan perilaku negatif (perilaku membolos).<sup>55</sup>

Calhoun dan Acocella mendefinisikan pengendalian diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologi dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Karakteristik orang yang mempunyai pengendalian diri yang baik adalah lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengendalikan lingkungan, lebih perspektif, mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh orang lain, mampu menunda kepuasan, lebih ulet, bersifat mandiri, mampu mengatur dirinya sendiri dan tidak mudah emosional sedangkan orang yang mempunyai pengendalian diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan dirinya sendiri, hidup semaunya, mudah kompulsi, emosional dan refleks responnya relatif kasar.<sup>56</sup>

Pengendalian diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang

---

<sup>55</sup> M Nur Gufron dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media, 2014), hal. 97.

<sup>56</sup> M.Nur Gufron. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orantua Terhadap Prokrastinasi Akademik*. (Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada, 2003), hal. 24.

lain, menyenangkan orang lain, selalu *conform* dengan orang lain dan menutupi perasaannya.<sup>57</sup>

Sydney dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.<sup>58</sup>

Chaplin mengemukakan bahwa pengendalian diri (*self control*) merupakan suatu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Berk mendefinisikan pengendalian diri sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.<sup>59</sup>

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk menahan diri dari tingkah laku dan berbagai proses psikologis untuk mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah yang positif.

---

<sup>57</sup> M.Nur Gufron dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media 2014), hal.102.

<sup>58</sup> Snyder & Gangestad. *On The Nature Of Self-Monitoring : Matters Of Assessment, Matters Of Validity. Journal Of Personality and Social Psychology*. Vol. 51, No.1,123-139.

<sup>59</sup> Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2006) hal. 42

## 2. Jenis-jenis Pengendalian Diri Secara Umum

Kontrol diri yang digunakan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu, meliputi :<sup>60</sup>

a. *Behavioral control*

Kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain untuk mengontrol perilaku dan untuk mengontrol stimulus.

b. *Cognitive control*

Kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam satu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu untuk mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian dan menafsirkan suatu peristiwa atau kejadian dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.

c. *Decision control*

Kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan untuk memilih berbagai kemungkinan (alternative) tindakan.

---

<sup>60</sup> Tri Dayakisni & Hudaniah. *Psikologi Sosial*. (Malang, UMM Press. 2003) hal., 158



d. *Informational control*

Kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi ini dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang dalam memprediksi dan mempersiapkan yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui, sehingga dapat mengurangi stress.

e. *Retrospective control*

Kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Individu berusaha mencari makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini bukan berarti individu mengontrol setiap peristiwa yang terjadi, namun individu berusaha memodifikasi pengalaman stress tersebut untuk mengurangi kecemasan.

### 3. Faktor-faktor yang Berperan dalam Pengendalian Diri

Menurut Gufron dan Risnawati terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi Pengendalian diri yaitu :<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> M.Nur Gufron dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : AR-Ruzz Media 2014), hal. 112

#### a. Faktor Internal

Pengendalian diri seseorang dipengaruhi oleh usia. Apabila seseorang dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri apabila melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukkan bahwa self controlnya bersumber dari diri sendiri.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini meliputi lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua yang akan menentukan bagaimana kemampuan untuk mengontrol diri seseorang. Apabila individu menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau hukuman juga diterima dari orang lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa self control yang dimiliki bersumber dari luar diri

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kontrol diri terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

### 4. Pengendalian Diri Menurut Islam

Pengendalian diri atau kontrol diri (Mujahadah an-Nafs) adalah menahan diri dari segala perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan juga orang lain, seperti sifat serakah atau tamak. Dalam literatur Islam, pengendalian diri dikenal dengan istilah aś-śaum, atau puasa. Puasa adalah salah satu sarana mengendalikan diri. Hal tersebut berdasarkan hadis Rasulullah SAW. yang artinya : “*wahai*

*golongan pemuda! Barangsiapa dari antaramu mampu menikah, hendaklah dia menikah, kerana yang demikian itu amat menundukkan pemandangan dan amat memelihara kehormatan, tetapi barangsiapa tidak mampu, maka hendaklah dia puasa, kerana (puasa) itu menahan nafsu baginya.” (HR. Bukhari)<sup>62</sup>*

Jadi, jelaslah bahwa pengendalian diri diperlukan oleh setiap manusia agar dirinya terjaga dari hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT.

Allah SWT Berfirman :

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَاوُوا  
وَنَصَرُوا أَوْلِيَّكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ۚ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا مَا لَكُمْ مِّن  
وَلِيَّتِهِم مِّن شَيْءٍ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا ۚ وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ النَّصْرُ إِلَّا  
عَلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُم مِّيثَاقٌ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٧٢﴾

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan memberi pertolongan (kepada orang-orang Muhajirin), mereka itu satu sama lain lindung-melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang beriman, tetapi belum berhijrah, maka tidak ada kewajiban sedikit pun atasmu melindungi mereka, sebelum mereka berhijrah. (Akan tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah ada perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (QS. al-Anfal:72)<sup>63</sup>

Firman Allah SWT pada ayat di atas yang melukiskan bahwa kaum Muhajirin dan Anṣar saling lindung-melindungi satu sama lainnya, sungguh mengagumkan. Itulah wujud dari persaudaraan. Lakukanlah pengamatan dan

<sup>62</sup> Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*,... hal. 1935..

<sup>63</sup> Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemah, Al-Jamaatul Ali*, (J-ART, Bandung, 2005) hal. 69.

pembacaan terhadap buku-buku mengenai peristiwa hijrah tersebut. Di sana kamu akan menemukan jawaban bahwa persaudaraan (ukhuwwah) akan menjadi salah satu sendi bagi munculnya peradaban baru dalam sebuah masyarakat baru yang disebut masyarakat Madani.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. bahwa Rasulullah SAW bersabda :  
*“Orang yang perkasa bukanlah orang yang menang dalam perkelahian, tetapi orang yang perkasa adalah orang yang mengendalikan dirinya ketika marah.”*  
 (HR. Bukhari dan Muslim)<sup>64</sup>

Perilaku yang Mencerminkan Sikap Pengendalian Diri (Mujāhadah an-Nafs) sebagai berikut :

- a. Bersabar dengan tidak membalas terhadap ejekan atau cemoohan teman yang tidak suka terhadap kamu.
- b. Memaafkan kesalahan teman dan orang lain yang berbuat “aniaya” kepada kita.
- c. Ikhlas terhadap segala bentuk cobaan dan musibah yang menimpa, dengan terus berupaya memperbaiki diri dan lingkungan.
- d. Menjauhi sifat dengki atau iri hati kepada orang lain dengan tidak membalas kedengkian mereka kepada kita.
- e. Mensyukuri segala nikmat yang telah diberikan Allah SWT kepada kita, dan tidak merusak nikmat tersebut; seperti menjaga lingkungan

---

<sup>64</sup> Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*,... hal. 1935..

agar selalu bersih, menjaga tubuh dengan merawatnya, berolahraga, mengonsumsi makanan dan minuman yang halal, dan sebagainya.<sup>65</sup>

### **C. Hubungan antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri pada Mahasiswa**

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu, mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu pengendalian diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, pengendalian diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah. Individu yang memiliki pengendalian diri tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa kepada hal-hal yang positif.

Suatu perilaku kadangkala menghasilkan hal yang positif akan tetapi juga memungkinkan menghasilkan hal yang negatif. Oleh karena pengendalian diri selain serupa kemampuan untuk mendapatkan hal-hal positif juga merupakan kemampuan untuk mengatasi hal negatif. Pengendalian diri melibatkan tiga hal. Pertama, memilih dengan sengaja. Kedua, pilihan antara dua perilaku yang bertentangan; satu perilaku yang menawarkan kepuasan dengan segera, sedangkan perilaku yang lain menawarkan ganjaran jangka panjang. Ketiga, memanipulasi

---

<sup>65</sup> <https://www.bacaanmadani.com/2016/12/pengertian-pengendalian-diri-mujahadah.html> diakses pada tanggal 29 september 2019 pukul 16:04.

stimulus agar satu perilaku kurang dilakukan sedangkan perilaku yang lain lebih mungkin dilakukan.<sup>66</sup>

Kebanyakan orang belum mengetahui esensi puasa, padahal puasa sangat melekat dalam orang islam. Puasa hanya dianggap membebani saja padahal Puasa senin kamis mampu pengendalian diri. Puasa senin kamis mempunyai pengendalian diri yang tinggi sehingga akan mampu mengarahkan dan mengatur perilaku emosi individu. Dari penjelasan ini penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh saudari Umi Masitoh tentang peranan puasa sunnah senin kamisdalam meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ) siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta. Dengan hasil yang di dapat bahwa keistimewaan dalam melakukan puasa sunnah senin kamis mampu meningkatkan kecerdasan spiritual siswa yang setiap individu yang mempunyai pengendalian diri yang tinggi mampu menginterpretasi stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan hal-hal positif sehingga dapat memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Selain itu individu tersebut mampu mengatur perilaku emosi agar tidak tenggelam atau jatuh ke hal-hal yang negatif.

Individu yang pengendalian dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku emosinya. Puasa senin kamis disini digunakan untuk mengukur mampukah individu mengendalikan dirinya seperti saat sedang emosi, sedih dan senang. Puasa disini jangan salah diartikan, karena puasa disini kebanyakan hanya dianggap misalnya seperti : menghemat uang jajan, supaya dianggap kawan taat

---

<sup>66</sup> Calhoun, J.F & Acocella, J.R, *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, (New York : Mc Graw Hill, 1990). 19.



agama, dan sombong atas puasa yang dilakukan. Padahal puasa senin kamis merupakan puasa yang dapat digunakan untuk mengendalikan diri, karena puasa senin kamis dilakukan pada saat individu lain tidak melaksanakan puasa maka disitu lah individu dilatih untuk mengendalikan dirinya.

Secara umum orang yang mempunyai pengendalian diri tinggi akan menggunakan pikirannya secara sehat untuk melakukan hal-hal yang positif seperti halnya mematuhi perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Sedangkan individu yang mempunyai pengendalian diri yang rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku emosinya. Berdasarkan uraian ini, tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara intensitas puasa senin kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa.

#### **D. Kerangka Berpikir**

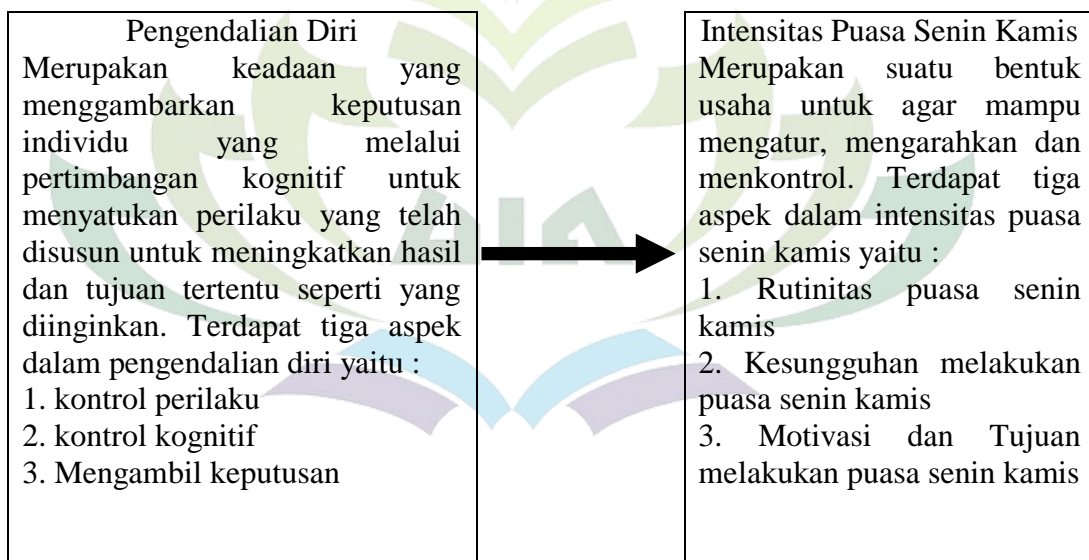
Kerangka berpikir atau kerangka konsep adalah hubungan antara konsep yang dibangun berdasarkan hasil-hasil studi empiris terdahulu sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan digunakan dengan kata lain yaitu suatu hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya atau variabel-variabel dari masalah yang ingin diteliti.

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri atau pengendalian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Begitu

juga dengan mahasiswa dimana dengan mengendalikan emosi seorang mahasiswa yang sudah memasuki tahap dewasa awal, seharusnya sudah mampu untuk mengoendalikan diri mereka agar perilaku yang dilakukan sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang mereka alami.

Pada dewasa awal kemampuan mengendalikan diri berkembang seiring dengan pengendalian emosi mereka sendiri. Pengendalian diri disini dilakukan dengan cara berpuasa senin kamis. Dengan kata lain mampukah puasa senin kamis membentuk diri menjadi semakin baik dalam mengendalikan diri.

### Kerangka Berpikir



### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas serta adanya penjelasan dari beberapa jurnal maka terdapat hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan antara pengendalian diri dengan intensitas puasa senin kamis pada mahasiswa yang melakukannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Albani, Muhammad Nashirudin, *Shahih sunan Ibnu Majjah*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian : Edisi Revisi*, (Malang : UMM Press, 2009).
- Allport, G.W & J.M. Ross, *Scales Of Religious Orientation, Journal Of Personality and Social Psychology*, 1967.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2006).
- Averil J.F, 1973, *Personal Control Over Averssive Stimuli And It's Relationship To Stress*. Psychological Bulletin, No 80. P. 286
- Azwar, S. *Metode Penelitian Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).
- \_\_\_\_\_. *Reliabilitas dan Validitas*. (Yogyakarta. Pustaka pelajar offset, 2008)
- \_\_\_\_\_. *Reliabilitas dan Validitas. Edisi 3*. (Yogyakarta. Pustaka pelajar, 2010)
- Az-Zacholany, Ali Hasan. *Buku Pintar Puasa Wajib dan Sunnah Sepanjang Masa*, (Jakarta: Sabil, 2013).
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. *Shahih Muslim Jilid 2* (Jakarta: Pustaka As-Sunnah, 2010).
- Basyir, Ahmad Azhar. *Falsafah Ibadah Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2003).
- Calhoun, J.F & Acocella, J.R. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, (New York : Mc Graw Hill, 1990).
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakart a: PT Raja Grafindo Persada.
- Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Pustaka Al-Hanan, 2007).
- El-Hamdy, Ubaidurrahman. *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010).
- Esterberg, Kristin G. *Qualitative Methods in Social Reserch*, (New York : Mc. Graw Hill, 2002).

- Faridl, Miftah. *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta: Gema Insani, 2007).
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2014).
- Gufron, M.Nur. (2003). *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik*. (Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada)
- Hadi, S. *Statistik*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Jilid 2, 2001).
- Hurlock Elizabeth, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 2006).
- Ibrahim, Salim Muhammad. *The Miracle of shaum Mukjizat Puasa* (Jakarta: Amzah,2007).
- Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, *Shahih Muslim*, (Beirut Lebanon: Dar Al-Kutub, t.t,1987).
- Kaysan, Ahmad Tubagus. *Dahsyatnya dibalik puasa Senin Kamis* (Yogyakarta: MultiPress, 2010).
- Meleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya , 2005).
- Monks, J.F dkk. *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam berbagai bagian*. (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 2002).
- Najati, Mohammad Usman. *Al-qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2004).
- Qardhawi, Yusuf. *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani* (Bandung:Mizania, 2007).
- Rasid, Sulaiman. *Fiqh Islam*, (Bandung : Sinar Baru Algesindo, 2012).
- Riduwan. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis* (Bandung: Alfabeta 2013).
- Santrock, J.W. *Life-Span Development : Perkembangan Masa hidup*. (Jakarta : Erlangga, 2003).
- *Adolescence Perkembangan Remaja Alih Bahasa* : Shinto B.Adelar. (Jakarta: Erlangga,2003)

Shihab, Charis. *11 ibadah yang mengantarkan hidup sukses dan penuh barokah*. (Surabaya : Mitra Press, 2007).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. (Bandung: AFABETA, cv. 2011)

Suseno, MN. *Statistika teori dan aplikasi untuk penelitian ilmu sosial dan humaniora*. (Yogyakarta : Ash-Shaf, 2012).

Sutopo. *Metode Penelitian Kualitatif* , (Surakarta : UNS, 2006).

Suyadi. *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007).

Sya'rawi Syekh Mutawali, *keistimewaan puasa menurut syariat dan kedokteran* (kultum media)

Tri Dayakisni & Hudaniah . *Psikologi Sosial*. (Malang : UMM Press, 2003).

Wijayakusuma, Hembing. *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*, (Jakarta : Niaga Swadaya, 2008).

Zuriah Nurul, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2002).

Nur Asri'UI Chusna, *Pengaruh Rutinitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri pondok Pesantren Bina Insani Susukan Semarang Tahun 2016*, Skripsi IAIN Salatiga, 2017.

Umi Masitoh. *Peranan Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta*, Skripsi UIN Sunan Kalijaga 2014.

Hartono, (2006), *Strategi Pembelajaran Active Learning (Suatu Strategi Pembelajaran Berbasis Student Centered.)*. <http://sanaky.com/pengenalan-active-learning-pendekatan-mengajar/> (diakses 20 Desember 2019)

<https://www.bacaanmadani.com/2016/12/pengertian-pengendalian-diri-mujahadah.html> diakses pada tanggal 29 september 2019 pukul 16:04.